



## Avocado-Hähnchen-Salat

mit Hirtenkäse und Mandelblättchen



20-30Min.



2 Personen

Ein schneller, leichter Salat ist auch im Winter genau das Richtige, damit du fit und gesund bleibst und liefert deinem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe. Unsere herzhaft-fruchtige Kreation aus zarten Hähnchenstreifen, knackigem Romanasalat, cremigen Avocadoscheiben, feinem Hirtenkäse, knusprigen Mandelblättchen und saftigem Apfel ist fix zubereitet und bringt die Power zurück nach einem langen Tag!

## Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Apfel
- 1 Packung Hirtenkäse <sup>7</sup>
- 20g frische Minze & Schnittlauch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 675.0kcal, Fett 48.5g, Eiweiß 40.0g, Kohlenhydrate 15.9g



### 1. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Den **Salat samt Strunk** sechsteln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Ca. **2/3 des Käses** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



### 4. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett ca. 3-4Min. bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen. Deshalb auch zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst weiter nach.



### 2. Dressing mischen

1-2EL Olivenöl, 1-2TL Essig, 1-2EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren und den **Schnittlauch** untermischen.



### 5. Hähnchen braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas **Dressing** vermengen, damit die **Apfelscheiben** nicht braun werden.



### 6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, entkernen, schälen und in **Scheiben** schneiden. Die **Salatherzen** mit den **Apfel-** und den **Avocadoscheiben** und dem **Dressing** anrichten, die **Hähnchenstreifen**, den **Käse** und die **Mandeln** darauf verteilen. Mit **Minze** bestreuen und servieren.